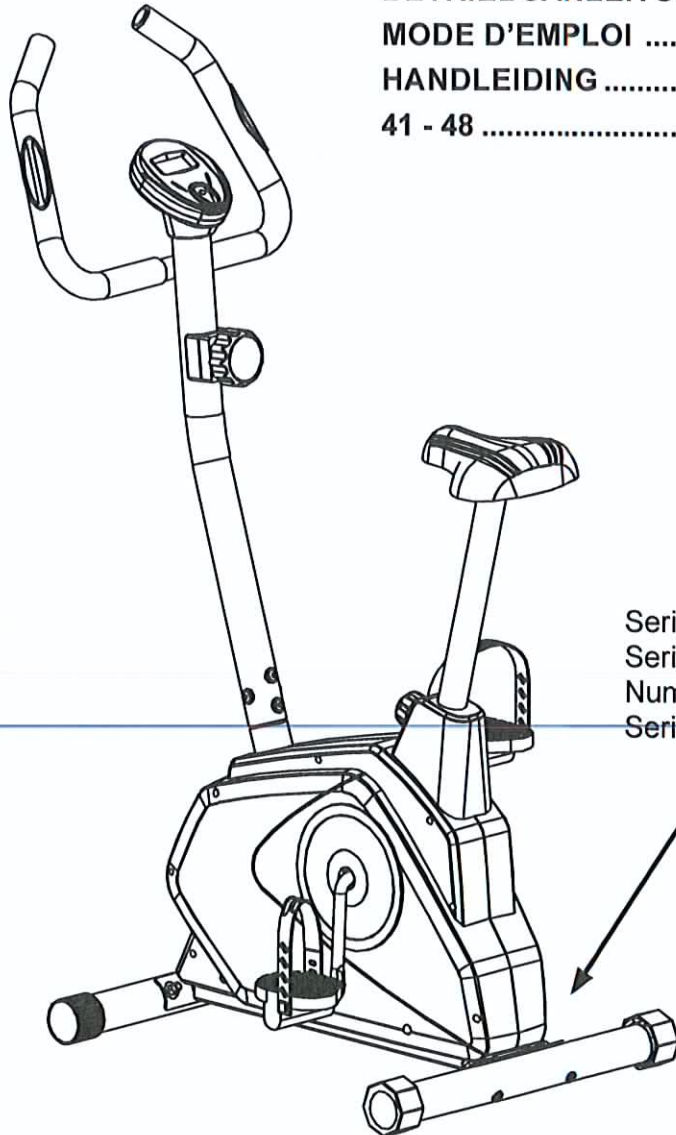




MARCY®

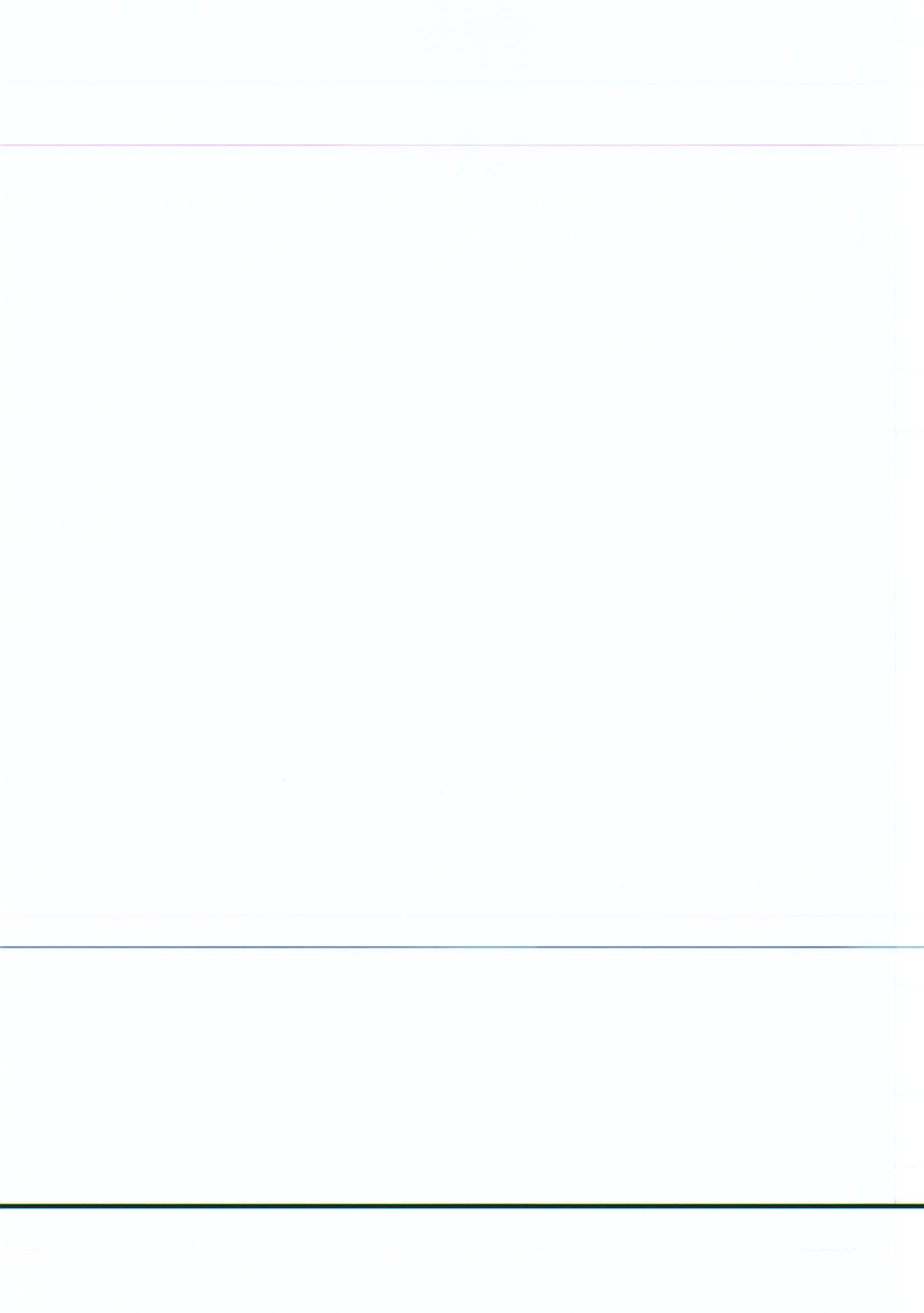
USER MANUAL CARDIO PLUS B30 CYCLE

USER MANUAL.....	3 - 11
BETRIEBSANLEITUNG	12 - 22
MODE D'EMPLOI	21 - 32
HANDLEIDING	33 - 40
41 - 48	ةي برعلا



Serial number
Seriennumber
Numero de serie
Seriennummer

يرس مقار



Eingeschränkte Garantie

Tunturi garantiert, dass dieses Produkt bei normalen Gebrauchs- und Wartungsbedingungen für einen Zeitraum von einem Jahr ab Kaufdatum frei von Material- und Fertigungsfehlern sind. Diese Garantie gilt nur für den ursprünglichen Käufer. Die Verpflichtung von Tunturi unter dieser Garantie ist auf den Austausch beschädigter oder defekter Teil nach Wahl von Tunturi beschränkt.

Alle Rücksendungen müssen vorher von Tunturi genehmigt werden. Diese Garantie gilt nicht für Schäden an einem Produkt, die durch den Transport, missbräuchliche Verwendung, Missbrauch, falsche oder abnormale Verwendung oder Eigenreparaturen des Käufers verursacht wurden oder diesen zuzuschreiben sind oder für Produkte, die für gewerbliche oder Mitzwecke verwendet werden. Tunturi gibt keine weiteren Garantien außer den oben beschriebenen.

Tunturi übernimmt keine Verantwortung oder Haftung für indirekte, besondere oder Folgeschäden, die sich aus und in Verbindung mit der Verwendung oder Leistung des Produkts ergeben, oder für andere Schäden in Bezug auf wirtschaftliche Verluste, Eigentumsverlust, entgangene Umsätze oder Gewinne, entgangenen Genuss oder entgangene Nutzung, Kosten der Beseitigung, Installation oder andere Folgeschäden jeglicher Art. Die hierunter angegebene Garantie ersetzt alle anderen Garantien. Alle stillschweigenden Garantien der Marktgängigkeit oder Eignung für einen bestimmten Zweck sind in Umfang und Dauer auf die hierin angegebene Laufzeit beschränkt. Ihre gesetzlichen Rechte werdendavon nicht beeinflusst.

STÖRUNGEN UND FEHLFUNKTIONEN

Trotz ständiger Qualitätskontrolle können durch Einzelteile verursachte Störungen und Fehlfunktionen am Gerät auftreten. In den meisten Fällen ist es ausreichend, das defekte Teil zu erneuern.

- Falls das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert, wenden Sie sich unverzüglich an den Händler.
- Nennen Sie dem Händler Modell und Seriennummer des Geräts.

Schildern Sie die Art des Problems, die Gebrauchsbedingungen und das Kaufdatum.

Transport und Lagerung



WARNING

Tragen und bewegen Sie das Gerät mit mindestens zwei Personen. Bleiben Sie vor dem Gerät auf beiden Seiten und halten Sie die Handgriffe sicher fest. Heben Sie die Vorderseite des Geräts an, damit die Hinterseite auf die Räder gehoben wird. Bewegen Sie das Gerät und setzen Sie es vorsichtig ab. Stellen Sie das Gerät auf eine schützende Unterlage, um Schäden am Bodenbelag zu vermeiden. Bewegen Sie das Gerät vorsichtig über unebene Böden. Bewegen Sie das Gerät nicht auf den Rädern Treppen herauf, sondern tragen Sie es an den Handgriffen. Lagern Sie das Gerät an einem trockenen Ort mit möglichst wenig Temperaturschwankungen.

Haftungsausschluss

2015 Tunturi New Fitness BV
Alle Rechte vorbehalten.\

Produkt und Handbuch können geändert werden. Die technischen Daten können ohne Vorankündigung geändert werden.

Index

INDEX	22
BIENVENUE	22
AVERTISSEMENTS DE SÉCURITÉ	22
ASSEMBLAGE	23
parties sur la boîte	23
Kit de matériel	24
Assemblage	24
Étapes d'assemblage	24
USAGE	26
Reglage des coussinets de mise a niveau	26
Reglage de la position verticale de la selle	27
EXERCICES	27
Mesure du pouls	27
Fréquence cardiaque maximum	27
INTERFACE DE L'UTILISATEUR ...	28
Fonctions de touches	28
Fonctions et fonctionnement	28
Remarques supplémentaires	28
Régler la résistance	29
INSTRUCTIONS	
D'ENTRAÎNEMENT	29
Phase d'échauffement	29
Phase d'exercice	29
Phase de refroidissement	29
Tonification musculaire	30
Perte de poids	30
INFORMATIONS	
SUPPLÉMENTAIRES	30
Entretien et maintenance	30
GARANTIE LIMITÉE	30
Commander des pièces de rechange	31
TRANSPORT ET RANGEMENT	31
DISCLAIMER	31

Bienvenue

Bienvenue dans l'univers de Marcy Fitness ! Merci pour votre achat de cet élément d'équipement Tunturi. Tunturi offre toute une gamme d'équipements de fitness professionnels, notamment des vélos elliptiques, tapis de course, vélo d'appartement, rameurs et plateformes vibrantes. Les équipements Marcy sont parfaits pour toute la famille, quel que soit le niveau de forme de ses membres. Pour en savoir plus, visitez notre site Web www.tunturi.com

Avertissements de sécurité



AVERTISSEMENT
Lisez les avertissements de sécurité et les instructions. Le non-respect des avertissements de sécurité et des instructions est une source de blessure et de dégâts de l'équipement. Conservez les avertissements de sécurité et les instructions pour référence ultérieure.



AVERTISSEMENT
Les systèmes de suivi de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves voire mortelles. Si vous vous sentez défaillir, interrompez immédiatement l'exercice.

- L'équipement est adapté à un usage domestique et professionnel uniquement (par ex. hôpitaux, caserne de pompiers, hôtels, écoles, etc.). La durée d'utilisation maximum est limitée à 6 heures par jour. L'équipement n'est pas adapté à un usage commercial complet (par ex. grands centres de gym). L'emploi de cet équipement par des enfants ou des personnes affectés d'un handicap physique, sensoriel, mental ou moteur, voire dont l'expérience ou les

Ce manuel français est une traduction de la version anglaise. Notez que la version anglaise est en tête dans le contenu lorsque des différences sont trouvées.

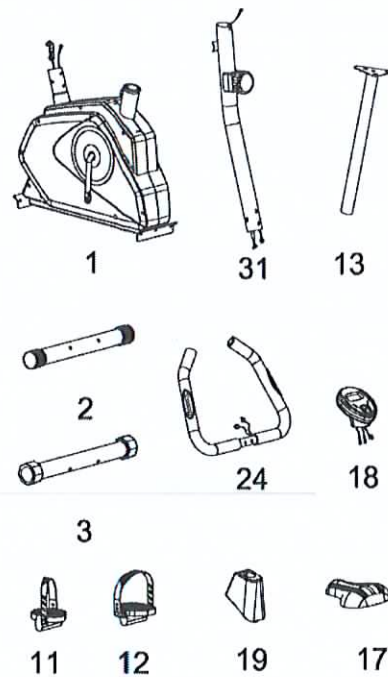
connaissances'avèrent insuffisantes est une source de risques. Les personnes chargées de leur sécurité doivent leur fournir des instructions explicites ou superviser leur usage de l'équipement.

- Avant de commencer vos exercices, effectuez un bilan de santé auprès d'un médecin.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs et tensions musculaires, commencez vos séances par des échauffements et terminez-les par une récupération. N'oubliez pas de vous étirer après vos exercices.
- L'équipement est uniquement adapté à un usage intérieur. L'équipement ne convient pas à un usage extérieur.
- Utilisez l'équipement uniquement dans des environnements correctement ventilés. N'utilisez pas l'équipement dans des endroits exposés aux courants d'air afin de ne pas vous enrhummer.
- Utilisez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 10 °C et 35 °C. Rangez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 5 °C et 45 °C.
- N'utilisez et ne rangez pas l'équipement dans un environnement humide. L'humidité de l'air ne doit jamais dépasser 80 %.
- Utilisez l'équipement uniquement pour son usage prévu. N'utilisez pas l'équipement pour d'autres usages que ceux décrits dans le manuel.
- N'utilisez pas l'équipement si l'une de ses pièces est endommagée ou défectueuse. Si une pièce est endommagée ou défectueuse, contactez votre revendeur.
- Maintenez vos mains, vos pieds et les autres parties de votre corps à l'écart des pièces mobiles.
- Maintenez votre chevelure à l'écart des pièces mobiles.

- Portez des vêtements et des chaussures adaptés. Maintenez les vêtements, bijoux et autres objets à l'écart des pièces mobiles.
 - Assurez-vous qu'une seule personne utilise l'équipement à la fois. L'équipement ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 110 kg (242 lb).
 - N'ouvrez pas l'équipement sans consulter votre revendeur.
- Assemblage

Assemblage









PARTIES SUR LA BOÎTE



L'emballage contient les pièces illustrées en figure.

Si une pièce manque, contactez votre revendeur.

KIT DE MATÉRIEL

No.	Description	Drawing	Q'ty
6	Carriage Bolt M8*60		4
7	Curved Washer Ø8*Ø20		8
8	Acorn Nut M8		4
9	Allen Screw M8*16		4
10	Club knob		1
25	Allen screw M8*35		2
	Allen Key 6mm		1
	Box wrench		1

L'emballage contient les pièces illustrées en figure.

Si une pièce manque, contactez votre revendeur.

ASSEMBLAGE

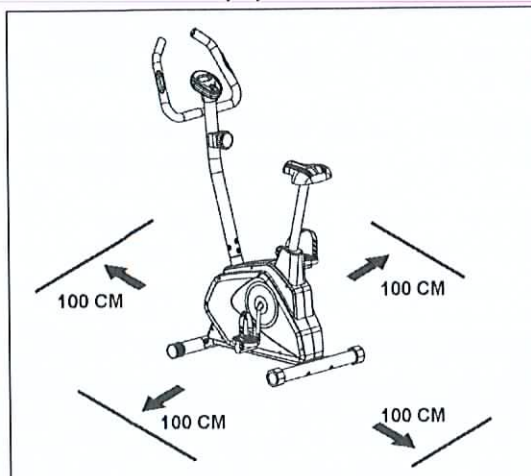
AVERTISSEMENT

- Assemblez l'équipement dans l'ordre indiqué.
- Deux personnes au moins sont nécessaires pour transporter et déplacer l'équipement.

PRÉCAUTION

- Placez l'équipement sur une surface plane et ferme.
- Placez l'équipement sur une base protectrice pour éviter d'endommager la surface du sol.
- Prévoyez un dégagement d'au moins 100 cm autour de l'équipement.
- Place the equipment on a firm, level surface.
- Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.

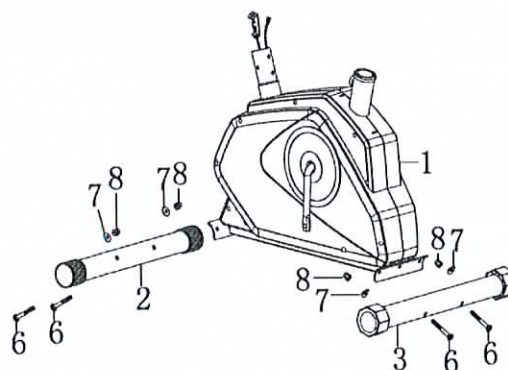
- Allow at least 100 cm of clearance around the equipment.



Consultez les illustrations pour l'assemblage correct de l'équipement.

ÉTAPES D'ASSEMBLAGE

Assemblage - Étape 1

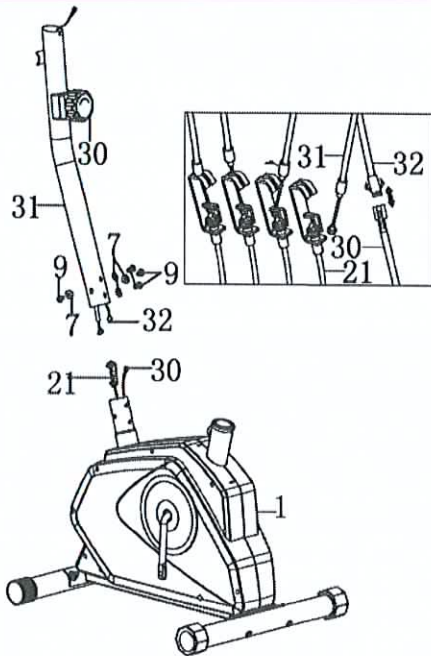


- Utiliser le matériel indiqué pour installer le stabilisateur avant.
- Utiliser le matériel indiqué pour installer le stabilisateur arrière.

Remarque :

Ne pas oublier de mettre d'abord toutes les vis et tous les boulons en place avant de les serrer complètement.

Assemblage - Étape 2



- Raccorder les câbles depuis le tube vertical et le châssis principal et accrocher le câble de tension comme indiqué sur les images ci-dessous (mettre le bouton de tension sur le niveau maximum pour faciliter le raccordement du câble) avant de glisser le tube vertical en position.



Étape 1



Étape 2



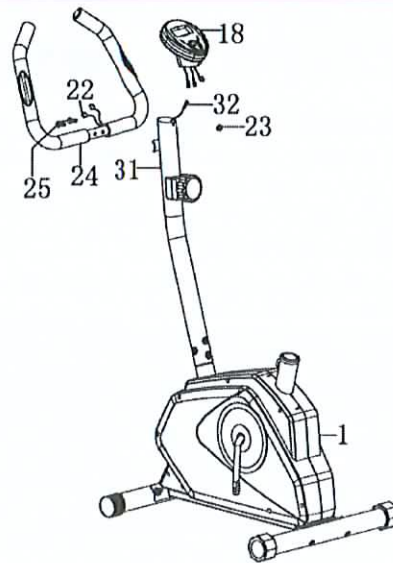
Étape 3

- Utiliser la clé Allen fournie pour serrer les vis de fixation en les vissant dans le sens des aiguilles d'une montre.

Remarque :

Ne pas oublier de mettre d'abord toutes les vis et tous les boulons en place avant de les serrer complètement.

Assemblage - Étape 3



- Passer les câbles de la poignée cardiofréquencemètre dans les orifices vers l'ouverture de montage de l'afficheur.
- Installer le guidon dans le tube vertical en utilisant le matériel indiqué.

Remarque :

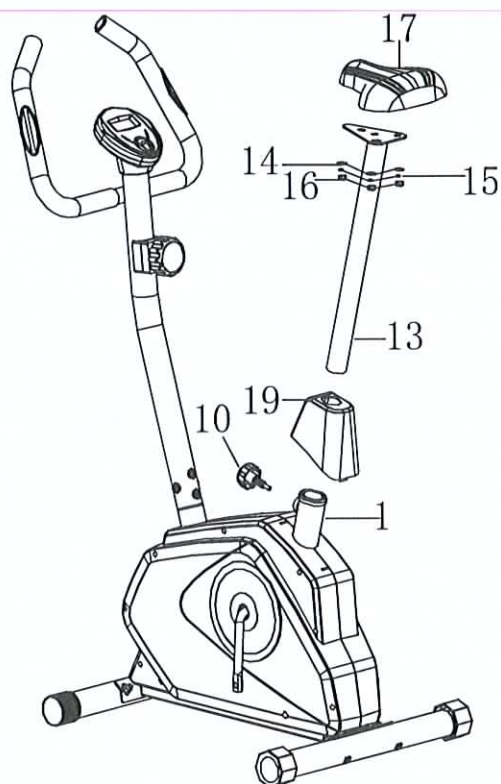
Ne pas oublier de mettre d'abord toutes les vis et tous les boulons en place avant de les serrer complètement.

- Brancher les câbles de la poignée cardiofréquencemètre et le câble de données sur la console.
- Fixer la console sur le support de la console.

Remarque :

Éviter d'endommager les câbles pendant le montage.

Assemblage - Étape 4

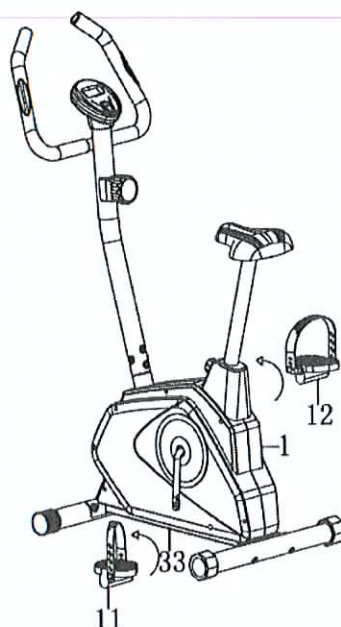


- Fixer la selle sur la tige de selle.
- Fixer le couvercle du tube de selle sur le tube de selle avant de glisser le tube de selle dans le châssis principal.
- Serrer le tube de selle avec le bouton siège de réglage de la hauteur.

Remarque :

Ne pas oublier de mettre d'abord toutes les vis et tous les boulons en place avant de les serrer complètement.

Assemblage - Étape 5



Remarque :

L'axe de la pédale comporte un repère pour la pédale de droite (R) et de gauche (L).
Installer la pédale de gauche sur le bras de manivelle en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
Installer la pédale de droite sur le bras de manivelle en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

Remarque :

Bien vérifier que les pédales sont complètement serrées.

Usage

REGLAGE DES COUSSINETS DE MISE A NIVEAU

L'appareil est équipé de 2 coussinets de mise à niveau. Si l'appareil n'est pas stable, les coussinets permettent de le mettre à niveau.

Tournez les coussinets de mise à niveau (situés sous le tube du stabilisateur arrière) autant que nécessaire jusqu'à ce que l'appareil soit bien stable.

RÉGLAGE DE LA POSITION VERTICALE DE LA SELLE

La position verticale de la selle est réglable en amenant le tube de selle à la position requise. Avec la jambe pratiquement droite, la voûte plantaire doit toucher la pédale en son point le plus bas.

Desserrez le bouton de réglage du tube de selle.

Amenez le tube de selle à la position requise.

Serrez le bouton de réglage du tube de selle.

Exercices

Un exercice doit être suffisamment léger mais prolongé. L'exercice aérobic repose sur l'amélioration de l'absorption maximum d'oxygène par le corps, améliorant à son tour l'endurance et la forme. Vous devez transpirer mais sans jamais être à bout de souffle durant l'exercice. Pour atteindre et entretenir un niveau de forme basique, exercez-vous au moins 3 fois par semaine, par session de 30 minutes. Accroissez le nombre des sessions d'exercice pour améliorer votre niveau de forme. Il est profitable de combiner un exercice régulier et un régime sain. Une personne suivant un régime doit s'exercer au quotidien, au début 30 minutes ou moins pour chaque session afin d'accroître ensuite progressivement le temps d'exercice quotidien pour atteindre une heure. Commencez vos exercices à une vitesse lente et avec une faible résistance pour éviter de soumettre le système cardiovasculaire à une contrainte excessive. À mesure de l'amélioration de votre forme, accroissez progressivement la vitesse et la résistance. L'efficacité de votre exercice est mesurable en suivant votre fréquence cardiaque et votre pouls.

MESURE DU POULS

(pulsomètres)

Le pouls est mesuré par des capteurs dans les poignées lorsque l'utilisateur touche les deux capteurs à la fois.



AVERTISSEMENT

Les systèmes de suivi de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves voire mortelles. Si vous vous sentez défaillir, interrompez immédiatement l'exercice.

La mesure la plus précise du pouls nécessite une peau légèrement humide et un contact constant des pulsomètres. Si la peau est trop sèche ou humide, la mesure du pouls peut devenir moins précise.

FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMUM

(durant l'exercice)

La fréquence cardiaque maximum est la fréquence la plus élevée qu'une personne peut atteindre en toute sécurité sous la contrainte de l'exercice. La formule suivante sert à calculer la fréquence cardiaque maximum moyenne: $220 - \text{ÂGE}$ La fréquence cardiaque maximum varie d'une personne à l'autre.



AVERTISSEMENT

Assurez-vous de ne pas dépasser votre fréquence cardiaque maximum durant l'exercice. Si vous appartenez à un groupe à risque, consultez un médecin.

Débutant: (50-60% de fréquence cardiaque maximum)

Adapté aux débutants, aux personnes suivant leur poids, aux convalescents et aux personnes ne s'exerçant pas depuis un certain temps. Exercez-vous au moins trois fois par semaine, par session de 30 minutes.

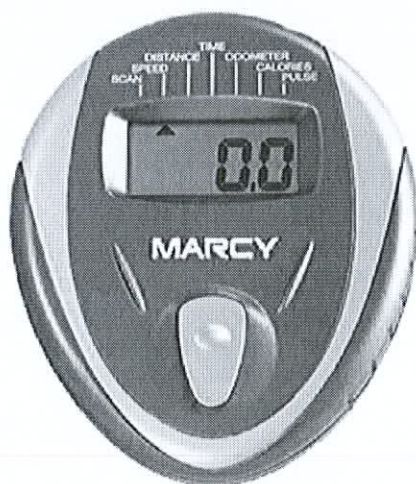
Avancé: (60-70% de fréquence cardiaque maximum)

Adapté aux personnes souhaitant améliorer et entretenir leur forme. Exercez-vous au moins trois fois par semaine, par session de 30 minutes.

Expert: (70-80% de fréquence cardiaque maximum)

Adapté aux personnes les plus en forme, habituées aux exercices d'endurance prolongés.

Interface de l'utilisateur



FONCTIONS DE TOUCHES

MODE/RESET:

Appuyez pour sélectionner des fonctions. Appuyez et maintenez la touche enfoncée pendant 4 secondes pour : réinitialiser la durée, la distance, les calories, ODO et le pouls.

FONCTIONS ET FONCTIONNEMENT

SCAN:

- Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que SCAN s'affiche. L'écran passera alors en revue les 6 fonctions : durée, vitesse, distance, calories, ODO et pouls. Chaque écran sera affiché 4 secondes

TIME:

- Compte la durée totale entre le début et la fin de la séance d'entraînement.

SPEED:

- Affiche la vitesse actuelle.

DIST:

- Compte la distance entre le début et la fin de l'exercice.

CALORIES:

- Compte le nombre de calories entre le début et la fin de l'exercice.

ODO:

L'écran affichera la distance cumulée totale.

POULS :

Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que PULSE s'affiche. Avant de mesurer votre pouls, positionnez la paume de vos mains sur les deux coussinets de contact. L'écran affichera votre rythme cardiaque actuel en battements par minute (BPM) au bout de 6 à 7 secondes.

Remarque : Pendant le processus de mesure du pouls, en raison du brouillage des contacts, la valeur mesurée peut être plus élevée que le pouls virtuel pendant les 2-3 premières secondes, puis revenir à un niveau normal. La valeur mesurée ne peut être prise comme base d'un traitement médical.

REMARQUES SUPPLEMENTAIRES

- Si l'affichage est faible ou ne présente aucun chiffre, remplacez les piles.
- L'écran s'éteindra automatiquement si l'ordinateur ne reçoit aucun signal

- au bout de 4 minutes.
- L'écran s'allumera automatiquement lorsque l'utilisateur commencera à s'entraîner ou s'il appuie sur n'importe quel bouton.
- L'écran commence à calculer automatiquement lorsque vous commencez à vous entraîner et s'arrête de calculer lorsque vous arrêtez pendant 4 secondes.

RÉGLER LA RÉSISTANCE

Pour augmenter ou diminuer la résistance, tournez le bouton de réglage situé sur le tube de support du guidon dans le sens des aiguilles d'une montre (vers le +) pour augmenter la résistance et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (vers le -) pour réduire la résistance. L'échelle au-dessus du bouton (1-8) vous aide à trouver et à redéfinir une résistance aptée.

Instructions d'entraînement

L'utilisation de votre appareil de fitness vous procurera plusieurs avantages : il vous permettra d'améliorer votre forme physique, de tonifier vos muscles et, associé à un régime hypocalorique, de perdre du poids.

PHASE D'ÉCHAUFFEMENT

Cette étape favorise la circulation du sang dans tout le corps et le bon fonctionnement des muscles. Elle réduit également le risque de crampes et de lésions musculaires. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement, comme ceux qui sont indiqués ci-dessous. Chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes. Ne forcez pas ou n'étirez pas excessivement un muscle. Si vous sentez qu'une position vous fait mal, ARRÊTEZ.



SIDE BENDS



FORWARD BENDS



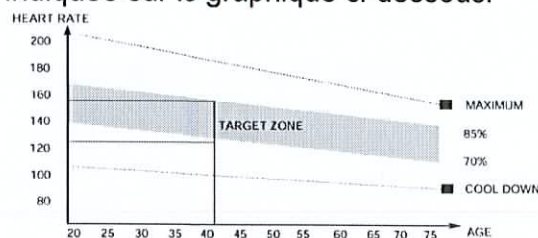
OUTER THIGH



CALF / ACHILLES

PHASE D'EXERCICE

C'est l'étape principale de votre entraînement. Après une utilisation régulière de l'appareil, vous sentirez que les muscles de vos jambes ont gagné en souplesse. Il est très important de maintenir un rythme régulier tout au long de la séance. Le rythme de travail doit être suffisant pour faire monter votre rythme cardiaque dans la zone cible indiquée sur le graphique ci-dessous.



Cette étape doit durer au moins 12 minutes, bien que l'on commence généralement à environ 15-20 minutes.

PHASE DE REFROIDISSEMENT

Cette étape a pour objectif de laisser votre système cardiovasculaire et vos muscles reprendre leur rythme normal. Il s'agit d'une répétition de l'exercice d'échauffement. Baissez le rythme et

continuez pendant environ 5 minutes. Vous devez ensuite refaire les exercices d'étirement et souvenez-vous de ne pas forcer ou trop étirer un muscle dans une certaine position.

À mesure que vous améliorerez votre forme, vous ressentirez peut-être le besoin de vous entraîner plus longtemps ou de faire des entraînements plus poussés. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine et, si possible, d'espacer les séances régulièrement tout au long de la semaine.

TONIFICATION MUSCULAIRE

Pour tonifier vos muscles à l'aide de l'appareil de fitness, vous devrez sélectionner une résistance assez élevée. Les muscles de vos jambes seront davantage sollicités et vous ne pourrez peut-être pas vous entraîner aussi longtemps que vous le voudriez. Si vous souhaitez également améliorer votre forme, vous devrez modifier votre programme d'entraînement. Entraînez-vous normalement pendant les phases d'échauffement et de refroidissement, mais vers la fin de l'exercice, augmentez la résistance en faisant travailler vos jambes davantage. Vous devrez réduire la vitesse pour maintenir votre rythme cardiaque dans la zone cible.

PERTE DE POIDS

Ici, le facteur important est l'effort que vous déployez. Plus vous vous entraînez longtemps et de manière soutenue, plus vous brûlerez de calories. C'est en réalité le même principe que pour l'entraînement d'amélioration de la forme ; la différence est l'objectif recherché.

Informations supplémentaires

ÉLIMINATION DES EMBALLAGES



Les réglementations gouvernementales nous demandent de réduire la quantité de matériaux déposés dans les décharges. C'est pour cela que nous faisons appel à votre responsabilité et vous demandons de déposer les emballages dans des centres de recyclage publics.



ÉLIMINATION DU PRODUIT

Chez Tunturi, nous espérons que vous profiterez longtemps de votre appareil de fitness. Cependant, nous savons bien qu'un jour ou l'autre votre machine arrivera au terme de sa vie utile. Selon la directive européenne sur les DEEE, vous êtes responsable de vous séparer correctement de votre appareil de fitness en le déposant dans un site public agréé de récupération des déchets.

ENTRETIEN ET MAINTENANCE

- Contrôlez et resserrez tous les éléments avant d'utiliser l'appareil de fitness.
- L'appareil de fitness se nettoie à l'aide d'un chiffon humide et de produit détergent doux et non-abrasif. N'UTILISEZ PAS de solvants.
- Examinez l'appareil de fitness régulièrement pour détecter tout dommage ou signe d'usure.
- Le fait de négliger l'examen régulier de l'appareil de fitness peut compromettre le niveau de sécurité de celui-ci.
- Remplacez les éléments défectueux sans délai et/ou n'utilisez pas l'appareil de fitness jusqu'à ce qu'il ait été réparé.

Garantie limitée

Tunturi garantit que ce produit est exempt de défauts dans sa qualité et ses

matériaux, dans le cas d'une utilisation et de conditions de service normales, pour une période d'un an à compter de la date d'achat. Cette garantie ne s'applique qu'à l'acheteur d'origine. L'obligation de Tunturi aux termes de cette garantie se limite au remplacement des pièces endommagées ou défectueuses à la discrétion de Tunturi. Tout retour doit être autorisé au préalable par Tunturi. Cette garantie ne s'applique pas aux produits ou aux dommages à un produit causés par ou attribuables à des dégâts lors du transport, un abus, une mauvaise utilisation ou une utilisation anormale, ni aux réparations effectuées par l'acheteur ou encore aux produits utilisés à des fins commerciales ou de location. Aucune autre garantie que celle précisée ci-dessus n'est autorisée par Tunturi. Tunturi n'assume aucune responsabilité pour les dommages indirects, spéciaux ou consécutifs survenant du fait de ou en relation avec l'utilisation ou la performance du produit ou pour tout autre dommage relatif à une perte économique, une perte de propriété, un manque-à-gagner, une perte des bénéfices ou une utilisation réduite, des coûts de démontage, d'installation ou autre dommage consécutif de quelque nature que ce soit. La garantie étendue ci-après s'applique en lieu et place des autres garanties et toutes les autres garanties de qualité marchande et de compatibilité à des fins particulières sont limitées dans leur champ d'application et leur durée aux termes définis dans le présent document. Vos droits légaux ne sont pas affectés.

COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Défauts et dysfonctionnements Malgré un contrôle continu de la qualité, des défauts ou des dysfonctionnements peuvent être occasionnés par des composants individuels. La plupart du temps, il vous suffit de remplacer la pièce défectueuse.

- Si l'équipement ne fonctionne

pas correctement, contactez immédiatement le revendeur.

- Fournissez le numéro de modèle et le numéro de série de l'équipement au revendeur.

Mentionnez la nature du problème, les conditions d'usage et la date d'achat.

Transport et rangement



AVERTISSEMENT

Deux personnes au moins sont nécessaires pour transporter et déplacer l'équipement.

En vous tenant devant l'équipement de chaque côté, saisissez fermement ses guidons. Levez l'avant de l'équipement pour que l'arrière repose sur les roues. Déplacez l'équipement et reposez-le prudemment. Placez l'équipement sur une base protectrice pour éviter d'endommager la surface du sol. Déplacez prudemment l'équipement sur les surfaces irrégulières. Ne déplacez pas l'équipement sur ses roues pour monter des escaliers mais transportez-le par les guidons.

Rangez l'équipement dans un endroit sec exposé à des variations de température minimales.

Disclaimer

© 2015 Tunturi New Fitness BV.

Tous les droits réservés.

Le produit et le manuel sont sujets à modifications. Les spécifications peuvent changer sans préavis.

Inhoud

INHOUD	32
WELKOM	32
VEILIGHEIDS	
WAARSCHUWINGEN	32
ASSEMBLAGE	33
Inhoud van de verpakking.....	33
Hardware kit.....	33
assemblage	34
Assemblage stappen	34
GEBRUIK	36
De stelpoten.....	36
instellen van de verticale zadelpositie	36
TRAININGEN	36
Hartslagmeting.....	36
Maximale hartslag.....	37
CONSOLE	37
Belangrijkefuncties.....	37
Functies en werking.....	37
Aanvullende opmerkingen	38
Weerstand aanpassen.....	38
INSTRUCTIES	38
DE WARMING-UP	38
De trainingsfase.....	38
De cooling down	39
Spierversteviging	39
Gewichtverlies	39
AANVULLENDE INFORMATIE	39
Controle en onderhoud	39
BEPERKTE GARANTIE	40
Bestellen van onderdelen	40
TRANSPORT EN OPSLAG	40
DISCLAIMER	40

Welkom

Welkom in de wereld van Marcy Fitness! Hartelijk dank voor uw aankoop van dit Marcy-toestel. Marcy biedt een grote verscheidenheid aan professionele toestellen zoals crosstrainers, fietstrainers, en roeimachines. Maar ook multi-gym stations, fitnessbanken, dumbbells en meer. Het Marcy-toestel is geschikt voor de hele familie, onafhankelijk van de conditie. Meer informatie vindt u op de website www.tunturi.com

Veiligheids waarschuwingen



WAARSCHUWING

Lees de veiligheidswaarschuwingen en de instructies. Het niet opvolgen van de veiligheidswaarschuwingen en de instructies kan persoonlijk letsel of beschadiging van het toestel veroorzaken. Bewaar de veiligheidswaarschuwingen en instructies voor toekomstig gebruik.



WAARSCHUWING

Hartslagbewakingssystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u zich duizelig voelt, stop dan onmiddellijk met trainen.

- Het toestel is uitsluitend geschikt voor huishoudelijk gebruik. Het maximum gebruik is beperkt tot 2 uur per dag. Het toestel is niet geschikt voor volledig commercieel gebruik (bijv. grote sportscholen).
- Het gebruik van dit toestel door kinderen of personen met fysieke, sensorische, geestelijke of motorische handicaps, of met gebrek aan ervaring en kennis kan gevaar veroorzaken. De personen die verantwoordelijk zijn voor hun veiligheid moeten uitdrukkelijke instructies geven of toezicht houden op het gebruik van het toestel.
- Laat uw gezondheid door een arts controleren voordat u met uw training begint.
- Als u misselijkheid, duizeligheid

Deze Nederlandse handleiding is een vertaling van de Engelse tekst. Aan deze vertaling kunnen geen rechten ontleend worden. De originele Engelse tekst blijft leidend.